



腸が喜ぶことで、こころとカラダが整います

呼吸しやすい空間と発酵ドリンクやお漬物で、細胞レベルから喜びのスイッチを入れて、本来の輝きを取り戻しましょう。

3つの約束

いのちをつなぐ食材

【穀物・野菜・果物】

できる限り在来種、無農薬、無化学肥料で、自然の摂理に沿って育った野菜を中心に使用します。

【肉・卵・魚介類】

放牧飼育やジビエ、天然物を中心に、生育環境が自然環境や動物本来の健康に配慮されているものを選びます。

【出汁・調味料】

無添加で伝統的製法に基づいた天然調味料を使っています。

いのちを生かす調理法

旬の食材を使い、季節の滋味をいただく料理をします。いのちをまるごと使い、いのちを生かす調理をします。

素材そのものが持つ、本来の美しい味を大切にします。

鉄鍋、土鍋、鉄のフライパン、電磁波をカットするツールなどを用い、素材の美味しさを安全に引き出します。

いのちが喜ぶおいしさ

五味（甘、酸、塩、苦、旨み）を取り入れ、バランスの良いメニューをご提供します。

自然の恵みである食べ物への感謝をいつも心に、笑顔で楽しく料理をし、生産者の想いや物語も味に乗せて届けます。



みつるめし

水

すべての基本となる水。
水を整えれば、
からだも自然と整います。
水道管に、自然の滝と湧水原理を
応用した酸素含有量が多い
活きた水「マナウォーター」、
蛇口には浄化力が高く発酵する水
「ガイア」を使用しています。

雑穀

栄養価と生命力が高く、
日本でも古来より食されてきた雑穀。
ご飯やコロッケなどに、自然栽培、
有機栽培の国産穀物を使っています。
気候変動にも適応できる
雑穀は、持続可能な農業としても
注目を集めています。

発酵

自然の摂理で営まれる
「発酵」という調理法は、
いのちを還元させてくれます。
60年以上続く糠床、
乳酸菌発酵飲料ミキ、
手前味噌など、みつる酵素の入った
発酵食品を店内で手作りしています。
麻炭を塗り込んだ発酵室、
発酵BARカウンターを併設。

みつるめしの おいしさを築く 5つの約束

ジビエ

自然が育んだジビエは
亜鉛や鉄分、ビタミンを多く含む
女性の味方。みつる堂では
熊本県産の鹿と猪を扱っています。
いのちに感謝しながらジビエを
おいしくいただくことは、
自然本来の循環と環境を
取り戻すことにも
つながります。

重ね煮

重ねて火を入れ鍋の中が
トースト状に循環することで
野菜のうまみが引き出されます。
本来持っているおいしさに還る調理法。
自然界に見られる基本的な循環の
構造と同じで、バランスと調和が
保たれ、生命エネルギーが
高まります。みつる堂の
メニューのベースです。

ごはん

千葉県いすみ市「つるかめ農園」さんで無農薬・無肥料で大切に育てられたの自然栽培米を使用しています。マグネシウムを含んだ重粘土質の土壌で育つお米は粘り気と甘みの強い美味しいお米です。

スープ

まるみ麴さんの麴と伊豆大島の自然塩で仕込み、発酵室で熟成した自家製味噌とイワシやカツオ、昆布、椎茸などの天然素材で作られた出汁を使ったお味噌汁です。日本人の原点に還る一杯です。

お漬物

つけものびと・中川仁さんより伝授いただいた「縄文式漬物」をご提供します。腸の菌のバランスを調和してくれる乳酸菌いっぱいの味をお楽しみください。秋冬：糠漬け 夏：柴漬け 春：奈良漬け

サラダ

9月～5月は「柴海農園」の有機野菜、夏季は各地の有機野菜を使用しています。土壌を発酵させた柴海農園さんのお野菜は味が濃く生命力を感じます。玄米甘酒とビーツを使った自家製ドレッシングでお召し上がりください。

ジビエ

熊本県産の鹿と猪を、麴の力を使って柔らかく臭みなく調理しています。高タンパク低カロリーで滋養の高いジビエから活力をいただきましょう。自然由来のものなので、季節によって個体差があることをご了承ください。

「黒米入りご飯」か「石銚黒茶の五分付き茶めし」を選べます 大盛り 220円

ランチドリンクセット + 500円

みつるぷりん と ドリンクセット +1000円

ホット：真菰茶、松葉茶、和紅茶(べにふうき)、有機穀物コーヒー
ブレンドコーヒー、自家製ハーブティー

夏季のみ：アイスコーヒー、アイスハーブティー

メニュー内の価格は全て税込みです

ランチ限定

自然の恵みをいただく
内側から気を巡らせる
発酵ドリンク

酵素が消化吸収をサポートし、健やかなカラダへ
毎日の生活に「酵素」を取り入れることをおすすめ
しています。酵素は昔ながらの発酵の過程で微生物
が作り出します。消化を助け、代謝を促進し、免疫
力を高め、血行を改善するなど、体に多くの恩恵を
もたらします。年齢とともに減少する酵素は、外部
から補うことが大切です。特に食前に発酵ドリンクを
飲むことで、より効率的に酵素を取り入れられ、腸
内環境が整い、内側から元気で美しい体を保つこ
うができます。

～3種類の発酵ドリンクよりお選びください～



みつる酵素

みつる酵素は、野菜・果物・野草・海草・穀物・樹液など60数種類の旬の
素材からエキスを抽出し、熟成発酵させた植物性発酵飲料です
日常では摂取できにくい栄養分をバランス良く摂取できます



自家製 神酒（ミキ）

日本古来より女性が作って飲まれていた神酒はいまでも奄美大島で受け
継がれています。おかゆに生のさつまいもをすりおろし、さつまいもの成分
であるアミラーゼで発酵させた「植物性乳酸発酵飲料」です。
腸内が喜ぶ乳酸菌がたっぷり入っています。



パラダイス酵母

2007年の冬、福島の「あんざい果樹園」で作った数千本のりんごジュ
ースの中から、一本のボトルが爆発するように天然発酵した炭酸ジュ
ースです。その後、鎌倉の「パラダイスアレイ」さんが丁寧にかけついで
くださったものをご縁から頂戴し、みつる堂でご提供しています。



みつるランチセット

3,260円

食前に腸を整える発酵ドリンク「みつる酵素」をご用意しております。
お食事はみつる堂人気メニューを盛り合わせたプレート、2種のご飯とお味噌汁、デザートにうずらの卵を使用したぷりんをセットしました。

* みつる酵素

みつる酵素は果物、野菜、野草、海藻、穀物、樹液などの約60種類の素材を木樽で発酵させたエキスです。

* みつるプレート

鉄分たっぷり柔らかな赤身の鹿かつ～特製ソース～
脂身まで美味しい猪の旨唐揚げ～山椒七味がアクセント～
雑穀のひえを使用したもちもち食感の重ね煮コロッケ～八丁味噌ソース～
有機サラダ～玄米甘酒ドレッシング～&果物/日替わりお惣菜/ぬか漬けなど

* ごはん～黒米入りご飯or石鎚黒茶の茶めし)

* 自家製味噌のお味噌汁

* みつるぷりん



柔らか鹿かつ定食

2,380円

- * 食前発酵ドリンク～3種よりお選びください～
- * 鹿カツ～特製ソース&トマトマヨソース～
- * サラダ～玄米甘酒ドレッシング～
- * 日替わりお惣菜
- * 65年ものぬか漬け
- * ごはん～黒米入りご飯or石鎚黒茶の茶めし)
- * 自家製味噌のお味噌汁

熊本県・五木村産の鹿もも肉を麹菌の力で柔らかく仕上げました。
鉄分豊富で臭みのない上質な味わいを、特製ソースでお楽しみください。



猪のジューシー旨唐揚げ定食

2,480円

- * 食前発酵ドリンク～3種からお選びください～
- * 猪の旨唐揚げ～山椒七味がアクセント～
- * サラダ～玄米甘酒ドレッシング～
- * 日替わりお惣菜
- * 65年ものぬか漬け
- * ごはん～黒米入りご飯or石鎚黒茶の茶めし)
- * 自家製味噌のお味噌汁

熊本県産の猪ロースを生姜、にんにく、醤油麹、山椒七味を使用した発酵タレで味付けし、サクッと香ばしく米粉衣で揚げました。脂身まで美味しく味わえる逸品です。



もちもち雑穀コロッケ定食

2,280円

- * 食前発酵ドリンク～3種からお選びください～
- * 雑穀コロッケ3種
- * サラダ～玄米甘酒ドレッシング～
- * 日替わりお惣菜
- * 65年ものぬか漬け
- * ごはん～黒米入りご飯or石鎚黒茶の茶めし)
- * 自家製味噌のお味噌汁

稗（ひえ）を使ったもちもち感、重ね煮を使用した優しい旨味を味わっていただくコロッケです。
プレーン、ブロッコリーとチーズ、きのこアンチョビの3種類の味をお楽しみください。



鹿と猪のメンチカツバーガー

食前発酵ドリンク付き

2,680円

チーズ 2,880円

じゅわっと旨みがあふれる合い挽きメンチカツ、香ばしく炒めたたっぷりのネギ、3種の味（甘辛醤油、マンゴーソース、豆乳クリーム）のハーモニーをお楽しみください。

生地に麻炭、雑穀を練り込み天然酵母で作られた、もちもち食感のバンズは、そのまま食べたくなってしまうくらい美味しいです。



猪とたかきびのキーマカレー

食前発酵ドリンク付き

2,380円

猪の挽肉ともちもちとした、たかきびの食感を生かしたキーマカレーです。芳醇なカルダモンを効かせた自家配合のルーと半熟卵のハーモニーをお楽しみください。



ガーリックきのこゴルゴンゾーラのスペルト小麦ペンネ

食前発酵ドリンク付き

2,380円

重ね煮入りガーリックきのこ、ゴルゴンゾーラ、自家製味噌を木次のパスタライズ牛乳で仕上げた芳醇なクリームソースです。グルテンが少ないアサクラさんの古代小麦のペンネはアレルギーなどの心配が少なく安心して召し上がれるパスタです。

日替わりメニュー

本日のメニューはスタッフにお尋ねください



鹿とアボカドのタコライス

2,480円

スパイシーに炒めた鹿肉と1/2個を使用したクリーミーなアボカドがマッチしたタコライスです。有機野菜のサラダとフレッシュなトマトのサルサも爽やかなアクセントになって、最後まであきのこないおいしさです。



有機豆腐と季節野菜のチリソース丼

2,380円

生姜の風味のタレを染み込ませ、米粉でカラッと揚げた有機豆腐を重ね煮をベースにした自家製チリソースと絡めた丼ぶりです。季節の彩野菜を添えて。



猪のボーンスープのフォー

2,380円

猪の骨からじっくり取った濃厚なスープと、つるかめ農園の自然栽培米から作られたもちもち食感の米粉麺が織りなすヘルシーフォー。コラーゲンたっぷりの滋養深いスープは腸内環境を整え、腸壁の修復をサポート。香ばしい肉味噌を添えて、美味しさと健康を一度に叶える一杯に仕上げました。



うずらと平飼い卵の親子丼

2,380円

秋川牧園の平飼い鶏と重ね煮野菜の旨みが溶け込んだ優しい味わいの親子丼。うずらの卵をトッピングし、有明海で大切に育てられた無添加海苔の香り高いアクセントを添えて。素材本来の美味しさが際立つ、身体に優しい一品。



猪の薬膳すき焼き丼

2,480円

薬膳酒で風味をつけた自家製たれと牛蒡の重ね煮で煮込んだ柔らかい猪のすき焼きです。他店では味わえない滋養のある一品です。

お茶がスープの三茶龍麺

茶は養生の仙薬という古来の知恵を受け継ぎ、【茶葉×漢方×発酵×植物性】の要素を掛け合わせた革新的なプラントベースの一杯。無農薬・無化学肥料で育てられた厳選茶葉から引き出した香り高いスープに、漢方出汁を贅沢に使用した命のだし醤油を合わせました。化学調味料や白砂糖を使用せず、お茶本来の優しい味わいと栄養価を大切に守り、心と体に染み渡る美味しさを追求。お茶の新しい愉しみ方を提案する、今までにない身体想いのラーメンです。

36種のお茶材料

クコの実・葉、緑茶、甘草、ハトムギ、ナツメ、ハブ茶、高麗人参、大麦、カワラケツメイ、ナルコユリ、タンポポの根、昆布、甜茶、グアバの葉、ヤマノイモ、ソルガム、ドクダミ、紫蘇葉、桑の葉、コフキササルノコシカケ、カバノアナタケ、シイタケ、マイタケ、靈芝、アガリスク、メシマコブ、ウコン、ローズヒップ、ひじき、さんざし、カモミール、陳皮、紅花、よもぎ

三茶龍麺の楽しみ方

ヒハツパウダーは内臓を温めるスパイスです。三茶龍麺に良く合いますのでお試しください。安心して飲み干せるスープです。麺を食べ終わりお腹に余裕がありましたら、ご飯を入れてもおいしく召し上がれます。スタッフまでお声かけください。



野菜たっぷり麺 2,580円

半熟卵付き 2,780円

季節の根菜、白菜、きのこなど旬の野菜をサッと素揚げし、シリカ塩で味付けました。

お茶の香り豊かなスープと相性抜群の野菜の甘みがカラダに優しい美味しさです。



猪と山椒の坦々麺 2,680円

猪の自家製肉味噌と山椒胡麻ダレが決め手の奥深い味わいの一杯です。平飼い鶏の半熟卵と一緒に召し上がりください。



海老チリトマト麺 2,680円

安心安全にこだわって養殖された結エビを使用したブリブリ食感が魅力。

トマトの酸味と自家製チリソースの程よい辛みに平飼いの溶き卵を加えまろやかに仕上げました。

みつるぷりん

650円



★テイクアウトもご用意しています

カラダに優しいうずらを使用したぷりんです。

うずらの卵から作る、濃厚でなめらかな特製ぷりん。低温で長時間蒸し焼きし、なめらかな食感に仕上げました。有機ココナッツシュガーと木次パステライズ牛乳を使用し、ローストした有機麻の実ナッツをアクセントに添えました。口に運べば思わず笑顔がこぼれるデザートです。

「自然の恵みが育む、極上のうずら卵」

大切なのは、うずらたちの健やかな暮らし。私たちは、ワクチンや殺菌剤に頼らない自然な育て方にこだわっています。その秘密は、日本古来の知恵、「発酵の力」にあります。飼料に含まれる乳酸菌が、うずらたちの健康を見守り、丈夫な体づくりをサポート。自然との調和を大切にしながら、一つひとつ丁寧に育てられたうずらたち。だからこそ生まれる、みずみずしくて栄養豊かな卵を、ぜひ味わってください。

浜名湖ファームより





酒粕と木苺のバイクドケーキ

780円

寺田本家の酒粕、豆乳ヨーグルト、メープルシロップを使用した、プラントベースのバイクドケーキです。発酵食材がもたらす濃厚な口当たりに、木苺の爽やかな甘酸っぱさがアクセントになっています。



米粉のジンジャーケーキ

680円

玄米粉と平飼卵、有機ココナツシュガーで作る優しい甘さのジンジャーケーキです。カルダモンと生姜の香り高いスパイスを効かせた癖になる味わいです。豆腐と甘酒で作ったチョコレートソースを添えてお召し上がりいただきます。



有機レモンのケーキ

680円

国産純粋はちみつで漬け込んだ小笠原諸島の有機栽培レモンをたっぷり使い、玄米粉でしっとりもちり焼き上げたパウンドケーキです。

有機レモンオリーブオイル香る豆乳クリームとの爽やかなハーモニーをお楽しみください。

＊レモンの産地は季節によって変わることがあります。



マヤカカオのポルポローネ (3個)

★テイクアウトもご用意しています

630円

スペイン伝統のポルポローネを有機マヤカカオを使いほろ苦く甘すぎない大人の味に仕上げました。

お口の中でほろほろと溶けてゆく優しい食感が特徴です。

原料となるカカオ豆は「神の食べ物」と称されるほど栄養価が高く、ポリフェノールをはじめ健康に良い成分を多く含んでいます。また「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの生成や働きをサポートします。

発酵・自家製ドリンク

発酵と酵母の力を感じられる「みつる酵素」「神酒（ミキ）」などの、みつる堂オリジナルドリンク
自然と調和するおいしさをお楽しみください。



Special・発酵ドリンク

みつる酵素	水割り 630円 / ソーダ割 680円
パラダイス酵母	630円
発酵蜂蜜水	1,330円 / ソーダ割 1380円
冬季限定 甘酒 (片山酒造酒粕)	680円



自家製・発酵ドリンク

フレッシュ松葉ジュース (みつる酵素付)	680円
有機ジンジャーシロップ	ホット 630円 / ソーダ 720円
有機梅ビネガー	ホット 630円 / ソーダ 720円
無農薬はちみつれもん	ホット 630円 / ソーダ 720円



自家製・神酒（ミキ）自然栽培米使用

自家製神酒（ミキ）	680円
ミキ・スムージー (ケールとバナナ)	780円
季節のフルーツ・ミキ	780円
※季節のフルーツはスタッフにお尋ねください	

カフェドリンク

他ではなかなか味わえない、厳選した真菰茶、松葉茶、和紅茶、穀物コーヒーで、ブレイクタイム
みつるガーデンで育てたハーブティーもおすすめです。



真菰茶 (兵庫県宝塚産)	580円
松葉茶 (世田谷産赤松)	580円
※ご注文後に煮出すためお時間頂戴します	
和紅茶 (宮崎県産べにふうき)	580円
有機穀物コーヒー	580円
みつるブレンドコーヒー	580円
カフェラテ (木次パスタライズ牛乳使用)	680円
みつるガーデンの自家製ハーブティー	680円



[夏季限定]	
みつるアイスコーヒー	630円
みつるガーデンの自家製アイスハーブティー	680円

みつるカクテル

みつる堂でしか飲めない、こだわりを尽くした、オリジナル・プレミア・カクテル達

ミキ・レモン



青一髪（麦焼酎）
+
自家製
はちみつレモン
+
ミキ
+
炭酸

880円

松カクテル



角玉 乙 ウォッカ
世田谷産無農薬
赤松漬け
+
みつる酵素
+
炭酸

880円

GINジンジャー



KIKKA GIN
+
自家製
有機ジンジャー
シロップ
+
炭酸

1,280円

パラダイスGIN



KIKKA GIN
+
パラダイス酵母

880円

シユワシユワ酵素ワイン



ナチュラルBIO
オレンジワイン
+
みつる酵素
+
炭酸

880円

日本はちみつGIN



KIKKA GIN
+
日本ミツバチの
発酵はちみつ水
+
炭酸

1,380円

発酵 Bar Alcohol



Beer

ハートランド	(330ml) 720円
ドラゴンビール	スカイ/マグマ (350ml) 850円
宇宙ビール	(350ml) 1,500円



ハウスワイン ～ルナーリア・ビオディナミ農法～

ナチュラルBIO オレンジワイン	(グラス) 880円
ナチュラルBIO 赤ワイン	(グラス) 880円



無農薬南高梅使用～蜂蜜仕込み～

自家製梅酒	ロック/水割り/お湯割り 900円
	ソーダ割り 950円



寺田本家の日本酒

五人娘	小瓶 (300ml) 1,380円
醍醐のしずく	小瓶 (300ml) 1,580円
純米90「香取」	熱燗 (一合) 1,280円



焼酎

三岳	ロック/水割り/お湯割り 850円
	ソーダ割り 900円
宝山蒸撰 玉茜	ジンジャー割り 1200円
青一髪 (麦焼酎)	自家製梅干し 250円
	自家製有機生姜 250円



ハイボール

KOVAL ～コーヴァル～	1,080円
---------------	--------



Spirits

KIKKA GIN	ロック/水割り 1,000円
	ソーダ割り 1,050円
角玉 乙ウオッカ (無農薬赤松漬)	

おいしいお酒とおつまみと人生を味わいながらみんなでおいしく発酵するBARです。オリジナルカクテルをはじめ、全国から想いの詰まった伝統食品や発酵食品、自家製のお食事をご用意しています。

おすすめ食前発酵ドリンク 660円

日本ミツバチ発酵蜂蜜水

お通し

浜名湖ファームさんのうずらの卵&シリカ塩

ア 発 お
ラ 酵 い
カ し し
ル て く
ト ま
す

自家製お漬物いろいろ

- * 65年糠漬け盛り合わせ 660円
- * 神酒で作った水キムチ 660円
- * 仁さんの縄文漬け 660円
- * 自家製梅干し 330円



みんなでおいしく笑って どれでも660円！



- * みんなで作った鹿ジャーキー！ ～お土産もあります～
- * 炙って美味しいホタルイカ～富山県産～
- * めずらしい鮭の生ハムです～新潟産～
- * どちらがお好みですか？
ふぐの子粕漬けと糠漬け～石川県産～
- * おつまみ3種
～マヤカカオレーズン/チェダーチーズ/ハニーココナッツ～
- * 大好きフライドポテト！～有機じゃが芋～
- * 冷やし有機トマト&塩麴～シリカ塩使用～



単品のおかず

- * やっぱり定番の鹿カツでしょう！ 1枚450円
- * 猪のうまうま唐揚げ！ 3枚880円
- * もちもち雑穀コロッケ三姉妹！ 1個330円
重ね煮プレーン・ブロッコリーチーズ・きのこアンチョビ

みつる堂の 晩ごはん

夜定食 coming soon

1日の終わりにほっとできるご飯をご用意しました。
どうぞゆっくりくつろいでください。



- * 食前発酵蜂蜜水
- * 本日のお魚
- * 本日のお惣菜
- * 65年もの糠漬け
- * 野菜サラダ
- * ごはん～黒米入りご飯or石籠黒茶の茶めし)
- * 重ね煮ときのこの猪鹿汁

ごはんです

～黒米入りご飯or石籠黒茶の茶めし～どちらかをお選びください



- * シリカ塩のおむすび 1個 350円
- * うずらの卵かけごはん 750円
- * だし香る真菰茶漬け 880円
- * ごはん 350円
- * 自家製味噌のお味噌汁 450円
- * 重ね煮ときのこの猪鹿汁 650円
- * 野菜サラダ～甘酒ドレッシング～ 350円

三茶龍麺



- * 野菜たっぷり麺 2,100円
- * 猪の胡麻たっぷり坦々麺 2,200円
- * トマトたっぷり海老チリ麺. 2,200円

Other

- * 猪とたかきびのキーマカレー 1,890円
- * ゴルゴンゾーラときのこのスペルト小麦ペンネ 1,500円